青少年期におけるインターネットの使用と解離心性との関連についての一考察

中西　摩衣
（上智大学大学院）

<要　旨>

本研究では、この10年で私たちの日常生活において爆発的に普及したインターネットの使用が、青少年の心理的発達にどのような影響を及ぼしているのかについて、特に青年期後期に高まる解離心性との関連について考察を行うことを目的とした。そこで、都内の中学生、高校生、大学生、専門学校生に、インターネットの使用と依存傾向、また解離体験について尋ねる質問紙を配布して質問紙調査を行った。その結果、約9割の対象者が日常的にインターネットを使用しており、インターネットの使用により、コミュニケーションは増加傾向にあるとの回答が得られた。また、インターネットの使用と解離心性との関連については、インターネットの使用経験の有無と解離体験の高さとの相関、および、インターネットへの依存傾向と解離体験の高さとの相関が得られた。インターネットを使用することで解離体験を引き起こす可能性、また、解離体験の高さがインターネットへの依存傾向を高める可能性が呈示された。

<キーワード>インターネットの使用、解離心性・解離体験、青少年期、

【はじめに】

この10年でインターネットの普及率は爆発的に増加し、私たちの生活にも大きな影響を及ぼしている。特に、携帯電話を通信端末としてインターネット接続に関するインフラが整備された1990年代後半からは、インターネット使用者の年齢層は拡大し、特に若年層によるインターネットの使用が目立つようになった。新しいメディアが出現すると、少なくてもその初期の段階においては、その使用が技術や人や社会に悪い影響を及ぼすと考えられるのは珍しくない。インターネットの使用についても同様に、青少年による犯罪の背景として社会問題となったり、若者のコミュニケーションスキル低下の遠因として捉えられたりと、昨今ではインターネットの使用が若年層に及ぼす心理的影響について論じられることが増えてきた（Turkle、1995；Joinson、2001など）。

インターネットを用いたコミュニケーション（Computer-Mediated Communication; 以下CMC）に関する研究は1980年代後半から盛んになってきている。実際の対面状況（Face to Face；FTF）と比較した場合について、研究初期においては「社会的文脈を積み重ねていくことによりCMCにおいてもFTFと同質のコミュニケーションを行うことは可能である」との立場（Spearsら、1992）からの主張もあったが、使用者が増え、使用者層の裾野も広がった現在においては、CMCとFTFは全く異質のコミュニケーションであるという考え方が一般的である。CMCの一つであるインターネットを介したメールのやりとりの特徴としては、（1）一方通行性、（2）送信者と受信者のコンセンサス

の欠如、（3）コミュニケーションの可視化、数量化、（4）時間軸の断片化の4点が挙げられるだろう（中西、2004）。

ところで、近頃臨床場面において『自分であることが実感できない』『何のために生きているのかわからない』『自分の居場所がわからない』といった茫漠とした主訴を持ち、来談するクライアントに出会う機会が増えている。彼らは自傷行為や摂食障害などの問題行動を、その空虚さを表現する手段として選ぶが、その行為については『気づいたら～していた』などと、あたかも自己の意思と無関係に行われたかのように話すことが多い。現象だけを取り出してみれば、彼らは「思考・感情・経験が意識や記憶に統合されない（中略）解離状態」と捉えることも可能である。これらの心的外傷を伴わない（あるいは些細な出来事が心的外傷となって引き起こされる）解離の背景については、教育制度の変化や価値観の多様化など、複数の要因が存在するものと考えられる（香山、2004）。

中でも、対人場面で携帯電話などからのメールを多用する青少年層においては、これらのCMC の使用が心理的に影響を及ぼしている可能性が考えられる。身体は「今・ここ」にありながらも、別の空間・時間にいる他者と連絡をとりあうという、現実と仮想現実の行き来を頻繁に行うことにより、（1）場や共同体へのコミットメントが不要になること、（2）心と身体を切り離し、身体感覚が欠如すること、（3）時間軸が喪失し、対人関係が断片化すること、（4）自己と他者との距離感が喪失し、自己の感覚が希薄になること、などが心理的影響として考えられる。

Kraut ら（1998）によれば、インターネット未使用者が使用を始めた場合に、孤独感や抑うつが高まると言われている。オンラインで長く過ごすにつれ、現実世界での家族とのコミュニケーションや実生活での交際関係が狭められることがその原因である。CMC に耽溺することで、「心」の中では人との濃密なつながりを持っているかのような錯覚が生じるが、実社会での関わりが乏しくなり，所属が曖昧になるため「身体」面ではつながりが持てていないという、「心」と「身体」の乖離が生じているものと考えられる。社会により深くさまざまな形で関わるために CMC を積極的に利用することが、結果的には社会からの孤立を深めるというこの矛盾した結果は、インターネット・パラドクス（Internet Paradox）と呼ばれる。前述のような解離現象は、CMC の使用によりもたらされている可能性は高い。

【目的】

そこで、本研究においては、インターネットの使用が青少年の心理的発達にどのような影響を及ぼしているのか、とくに青少年層が訴える『居場所の無さ』『自己存在の希薄さ』に注目し、解離心性との関連があるのか、探索的に考察することを目的に、調査を行った。

【調査1】

（1）方法

一般教養科目の「心理学」を受講している都内私立 A 大学の学生および専門学校生計 187 名（男性 37 名、女性 117 名）に、質問紙による調査を実施した。平均年齢は 21.9 歳、標準偏差 4.37 歳（19～41 歳）であった。

使用した質問紙は、解離性体験の程度を評価

する解離性体験尺度(DES-Ⅱ:田辺・小川、1992)と簡略版のインターネット中毒スクリーニング尺度とインターネットの利用形態について問うフェイスシートの3種類であった。

解離性体験尺度は、Berstein&Putnam (1986)によって作成されたDESを、田辺・小川らが翻訳を行い標準化したものである。さらにその後、Carlson&Putnam(1993)により、評定方法の改訂が行われたものがDES-Ⅱである。28項目からなり、その体験に当てはまる態度を0%から10%刻みで100%まで11段階で評定を求めた。

また、インターネット中毒スクリーニング尺度は、インターネットの利用時間や日常生活への影響などについて尋ねた8項目からなり、1項目1点で採点をした場合に、5点未満を一般群、5点以上をインターネット依存群として簡易なスクリーニングを行うことができる。

なお、インターネット利用形態に関するフェイスシートは、インターネットの使用歴や一日のメール数のほか、どのような目的でインターネットを利用しているのか、インターネットの使用により、家族や知人などとのコミュニケーションは増減したかなどについて尋ねる質問項目と、インターネットの使用から生じると思われるコミュニケーション上の問題についての自由記述欄を設けた。

（2）結果

調査1の結果によれば、インターネットの未使用者はインターネットの利用に関して、「全く依存していない」と考えられる0項目該当者25%(47名)を含めた一般群が84%(157名)、依存群が16%（30名）であった。

そこで、一般群と中毒群のDES-Ⅱ得点の比較を行ったところ、中毒群のDES－Ⅱ得点が有意に高かった（t (185) =2.67, $p<.01$)。また、DES－Ⅱ得点とインターネット中毒スクリーニング尺度得点にも弱い相関が見られた(表1)。

表1　DES-Ⅱ得点とインターネット中毒スクリーニング尺度得点の相関

	DES－Ⅱ得点	中毒尺度得点	平均	SD
DES－Ⅱ得点		.20**	6.34	4.07
中毒尺度得点	—	—	2.47	2.08

**p<.01

解離体験とインターネットへの依存傾向との関連が検証されたため、より詳細な探索的研究を行うべく、引き続いて調査2を施行した。

【調査2について】

（1）方法

都内の公立中学、公立高校、私立B大学に調査協力の依頼を行い、質問紙調査を実施した（2006年1月～3月)。中学、高校での調査は、クラスのHR、学活の時間などを利用して、クラス担任より質問紙を配布していただき、解答されたものをその場で回収した（回収率100%)。また、大学では教養科目である「心理学研究法」の授業時間中に質問紙調査を行った。調査対象者は、中学生132名、高校生146名、大学生60名の計338名(男性165名、女性171名）である。平均年齢は15.9歳、標準偏差は3.28歳（12～39歳）であった。

使用した質問紙は、調査1と同様のDES-Ⅱに加えて、インターネットの利用形態について問うフェイスシートと、インターネット中毒度尺度の3種類である。

インターネット中毒度尺度（Internet Addiction Scale；以下IAS）は、Young(1998)が作成し、小林（2000）が日本版に標準化したものを使用した。この尺度は、インターネットの使用について設けられた20項目について、5件法（①常にある、②たびたびある、③時々ある、④あまりない、⑤全くない）で回答を選択させるもので、全項目の合計がIAS得点となる。20～39点が“一般”群、40～59点が“問題経験あり”群、60点以上が“ヘヴィユーザー”群と分類される。

（2）結果

①インターネットの使用について

インターネットの未使用者は44名で、全体の約一割強（13.1%）であった。青少年層におけるインターネットがごく日常的なツールとして普及していることが分かる。

また、利用期間に関しては以下の表1のようになった。1年～5年の使用期間を持つ使用者が全体の半数以上を占めている。

表1　インターネット使用期間

	人数(人)	割合(%)
未使用	44	13.1
1年未満	24	7.1
1年以上～3年未満	108	32.0
3年以上～5年未満	83	24.6
5年以上	64	18.9
無回答	15	4.5
合計	338	

また、インターネットへの参加形態については、コミュニケーションツールとしての使用に限定し、何らかのコミュニティに参加しているかどうか、その参加度について尋ねたところ、以下の表2のような結果となった。

表2　インターネットへの参加形態

	人数(人)	割合(%)
コミュニティ未参加	136	40.2
時々参加	90	26.6
ほぼ毎日参加	24	7.1
自ら発信	40	11.8
無回答	48	14.2
合計	338	

コミュニティへの参加や参加度は、インターネットの使用が、現実世界での知人とのやりとりのみに使用されているのか、オンラインでの対人関係に積極的に参加しているかどうかを表すと考えられる。全体の約45%の使用者が、インターネットのコミュニティに参加し、オンラインでの対人関係を構築していることがわかった。

次に、対人関係におけるCMCの使用頻度を見るために、一日のメール受信数を尋ねた項目に関しては、以下の表3のような結果が得られた。

表3　一日のメール受信数

	人数(人)	割合(%)
0通	44	13.0
1～10通	96	28.4
11～20通	65	19.2
21～30通	25	7.4
30通以上	57	16.9
無回答	51	15.1
合計	338	

中・高・大学生を対象とした調査であるため、メールのやりとりのうちに、事務的な連絡や情報伝達が占める割合は少ないものと考えられ、メールの送受信のほとんどが、友人・知人・家族などとのコミュニケーションに使われていると考えられる。30通以上のメールを一日に受信し、交流を行っている使用者が15%を超えていた。

さらに、インターネットを利用することにより、コミュニケーションを行う機会はどのように変化したかを、家族・友人・知人・未知の人に分けて尋ねた項目では、表４のような結果となった。

表４　関係別コミュニケーションの増減

	家族	友人	知人	未知の人
増えた	18.8%	39.9%	28.3%	27.7%
減った	3.6%	2.1%	2.1%	1.8%
変化なし	64.3%	44.6%	56.0%	56.8%
無回答	13.4%	13.4%	13.7%	13.7%

全体的な傾向をまとめたものが表５である。

表５　コミュニケーションの増減

	人数	割合(%)
増えた	160	47.6
減った	22	6.5
変化なし	108	32.1
無回答	3	0.9
合計	338	

インターネットを使用することにより、コミュニケーションが増えたとする人が全体の半数近くであった。

②インターネットへの依存傾向について

IAS得点は、最小値0、最大値88、平均32.21、標準偏差が19.17であった。平均的な使用を示す一般群は178名で全体の半数強（52.7%）であり、“問題経験あり”群は104名（31.0%）、“ヘヴィユーザー”群は11名（3.3%）であった。先行研究とほぼ一致する結果となった。

また、IAS得点を年齢層別に見ると以下の図１のような分布となった。

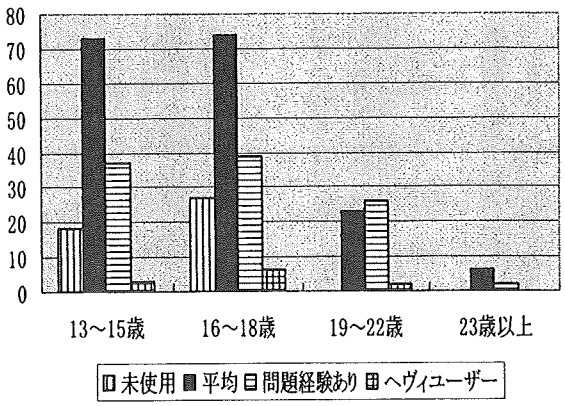

図１　年齢層別IAS得点分布

19～22歳の使用者において、“問題経験あり”以上の得点を示した者が、“一般“群の数を超えており、この年齢層において特に依存傾向が高いことがわかる。

また、男女のIAS得点を比較したところ、女性のIAS得点が有意に高かった（$t(332)=-2.47, p<.05$）。

次に、IAS20項目に対して、主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。固有地の減衰状況と因子の解釈可能性から、「葛藤」「気分の変容」「支配性」の３因子を抽出した。各因子に高い負荷量（.40以上）を示した項目の合計得点を項目数で割ったものを、下位尺度得点とした。表６に各下位尺度得点の平均値と標準偏差、α係数を示す。

表６　IAS下位尺度得点

	葛藤	気分の変容	支配性	平均	SD	α
葛藤	—	.86**	.80**	1.39	0.88	.97
気分の変容	—	—	.82**	1.89	1.09	.90
支配性	—	—	—	1.73	1.04	.86

**p<.01

性別ごとの下位尺度因子得点の比較を行

ったところ、「気分の変容」因子のみ、女性の得点が有意に高かった($t(332)=-2.47, p<.05$)。IAS 得点に性別により有意な差があらわれたのは、この「気分の変容」に関する項目得点の差であると思われる。

③解離体験について

DES-Ⅱ得点は、最小値 0、最大値 93.6、平均 19.59、中央値 15.0、標準偏差 17.76 であった。また、年齢層ごとの DES-Ⅱの結果を表 7 に示す。

表 7　年齢層ごとの DES 得点結果

	13～15 歳	16～18 歳	19～22 歳	23 歳以上
平均値	13.28	22.53	26.56	24.60
標準偏差	1.15	1.64	2.44	5.18
中央値	9.6	16.3	21.8	20.6
最小値	0	0	2.5	9.3
最大値	77.5	93.6	70.4	46.1

年齢が上がるごとに、DES 得点結果も徐々に高まり、19～22 歳でもっとも高い結果を示していることがわかる。

また、解離性障害のカットオフポイントである 30 点を基準に、DES 低群、DES 高群の二群に区分したところ、DES 低群が 257 名(76.6%)、DES 高群が 81 名（24.1%）であった。

③インターネットの依存傾向と解離との関連について

インターネットの使用経験の有無が解離得点と関連があるかどうかの検討を行うために、DES－Ⅱ得点についてインターネット未使用者と使用者の二群比較を行った。

表 8　ネット使用経験別 DES 得点

	未使用者	使用者	t値
平均	13.54	20.54	3.38**
SD	11.85	18.34	

**p<.01

表 8 より、インターネット使用者の DES-Ⅱ得点が未使用者と比べて有意に高いことがわかる。

また、IAS 得点を DES 群別に比較したところ、DES 高群の IAS 得点は、DES 低群より 1%水準で有意に高かった（$t(113.4)=-5.50, p<.01$）。さらに、DES－Ⅱ得点と IAS 得点に有意な正の相関が見られた。

IAS 群別の DES-Ⅱ得点比較をまとめたものが表 9 である。平均値の群間比較を行ったところ、それぞれに群間において有意な差が見られた。

表 9　IAS 群別の DES-Ⅱ得点

	未使用者	一般	問題経験あり	ヘヴィユーザー
平均値	13.54	15.85	26.26	41.02
標準偏差	1.77	11.18	1.86	7.02
中央値	11.8	11.8	20.55	46.1
最小値	0	0	0	10.4
最大値	45.0	85.7	77.5	93.6

これらの結果より、インターネットへの依存傾向が高いほど、解離体験得点も高くなっていることがわかった。

また、インターネットによるコミュニケーションの増減得点と DES-Ⅱ得点に正の相関が見られた。

④インターネットを用いたコミュニケーションの問題点について

自由記述欄の回答率は 38.2%であった。大まかに内容を分類すると、「情報量が少ないため、送信者と受信者で、内容の受け取り方にギャップがある（思わぬ誤解を生じやすい）」と

いうものが最も多く、全体の半数近くを占めた。ついで多く見られたのは、「（インターネットを介したコミュニケーションを用いることで）人との係わり合いが軽くなる」など、コミュニケーションの変質について述べたものであり、「インターネットに費やす時間が長引き、生活に支障をきたす」「相手にふりまわされる」「コミュニケーション能力が低下する」「個人情報が思わぬところに伝わってしまうことがある」「目が悪くなる」などの回答が見られた。

【考察】

ネット接続のインフラが整備され、ユビキタス社会となった現代では、インターネットは誰でも気軽に簡単に使うことができる便利な道具となりつつある。しかし、ここ数年、インターネットの使用と少年犯罪が関連しているとの報道が幾つかあり、話題となった。2000 年に起きた佐賀のバスジャック事件や、2004 年の小 6 少女による同級生殺害事件などがそうである。いずれの事件でも、加害者の少年少女は日常的にインターネットを多用し、オンラインの仮想世界が現実の世界と同等、あるいはそれ以上の充実感を持って、インターネット上の交流を楽しんでいたとされた。そこで、オンライン空間で他者からの傷つけられ体験に過敏に反応し、結果として現実世界での他者を傷つけるという形で罪を犯している。バーチャルな世界での出来事に対して、リアルな世界での報復が実行されてしまうという異常さが、私たちに大きな衝撃を与えた。

確かに、クリック一つであちこちのページを飛び歩くことができ、一瞬にして大量の情報を得ることができるインターネットの世界は、ボタン一つを押すことにより、あたかも世界を我が物として支配できるかのような仮想的な万能感を与えてくれる場所でもある。また、インターネット上のコミュニケーションにおいては、自分の好きなように自分自身を演出することも可能であり、たとえオンラインでの対人関係において、演出された自己像が破綻しそうになったときでも、その交流さえあきらめてしまえば、ボタン一つで安全な世界に戻ってくることができる。小此木（2000）は、インターネット空間では「1.5 のかかわり」が中心になってくると述べている。スイッチ一つで何の気遣いも遠慮も必要とせずに現実世界に戻ってこられる、万能で理想的な関わりでは、二者関係、三者関係は成り立たず、１．５者関係にしか成りえない。より未熟なスキルでも、心的エネルギーがおちた状態でも、満足するかかわりを持つことが可能ではあるために、子どもたちはまるで「擬似ごっこ遊び」に興じ続け、「孤独感の無い孤独」を抱えやすいというのである。香山（1999）も、自閉的な生活をおくる引きこもりの青年が、インターネットの空間にのめりこむ様子について、「引きこもりを呈する若者の中には、テレビゲームやパソコンなどに異様に高い親和性を示す人も少なくないのだ。（中略）テレビゲームやインターネット空間は、肥大した自己を有する彼らがすでに持っている万能感や特権意識を強化することがある。たとえば彼らはその中でヒーローとなったり、人々の注目を集めたりすることで、自己の理想イメージの実現を見ることさえあるだろう」と述べている。

本調査により、インターネットの使用と解離体験に関しての関連が検証された。また、イン

ターネットの依存傾向の高さと、解離心性の高さについての関連についても、検証することができた。この結果から、インターネットを日常的に使用し、コミュニケーションツールとしても多用することが解離体験を引き起こしている、あるいはもともと高い解離心性を持っている人は、インターネットに依存しやすい傾向がある、と考えることができる。本研究の結果のみから因果関係を断定することはできないが、先行研究から、青年期（18～29 歳）においては解離心性が高まることが報告されている（田辺、1992；Umesato、1997、Ross、1997 など）ため、解離心性の高まる時期に、インターネットへの依存傾向が高まると考えることができる。また、インターネットを日常生活で多用し、自分自身でのコントロールを行うことが難しいと感じている人々は、現実世界とオンライン上の世界を頻繁に行き来しているうちに、現実世界への違和感や距離を感じるようになったともいえるだろう。

これまで一般に、解離の背景としては心的外傷が前提にあると考えられてきた（Putnam、2001）。しかし、本調査で得られた解離体験の得点をみると、全体の 24%、88 名もが解離性障害の診断基準であるカットオフポイントを超える解離体験があると報告している。尺度については日本でも高い信頼性・妥当性が検証されているが、普通に日常生活を営み、通学しているこれだけの青少年が生死に関わる心的外傷を体験し、解離性障害を抱えているとは考えにくい。

解離とは、Janet(1974)により提唱された病理概念であり、困難な葛藤にさらされたときに、それにまつわる観念・感情などを意識から切り離し、その結果記憶や同一性、感覚や行動のコントロールを失うという、非常に原始的な防衛の一種である。しかし、冒頭で述べた臨床事例のような、「よくあること・些細な出来事」により引き起こされる解離現象には、客観的には外傷となりうるような出来事は存在しない。彼らは『何かをされた』ことによる傷つきと言うよりは、『何かをされない』という欠如について訴えているように思われる。「親は私には習い事をさせてくれなかった。私は親から愛されていない」「友達は自分のことを褒めてくれない。自分はみんなから認められない存在だ」というような訴えである。

そこで振り返ってインターネットの世界を考えてみると、そこで言われるのは「過剰な情報の入力」と裏腹な「身体を使った一次体験の喪失」であろう（小此木、2000）。前述の Krauto らの研究でも証明されたように、CMC を使用することは、体験が欠如することと同義であり、そこで生じる感覚は「あるべきものが不在である」という感覚である。CMC に限らず、あらゆる電子機器が発達した現代においては、ボタンを押せば何かを得られることに慣れ親しんだ世代にとって、もっともリアルなものは、ボタンを押しても得られないという「欠如」そのものである。この「欠如（何かが欠落している感じ）」が、現実との違和感につながり、解離心性の高まりへと結びついているのではないだろうか。

今回、自由記述の回答に多く寄せられたように、実際に CMC を使う青少年の多くが、このコミュニケーションは本来の濃密で豊かな人間関係を構築するためのものではなく、コミュニケーションに用いることにより、対人関係でのトラブルを招くことも多いと感じている。しか

しその一方で、CMCを用いたやりとりはあらゆる場面で用いられるようになり、これまでは社会通念上考えられなかった、公式の場でのやりとりもCMCに置き換えられる場面が少なくない(学校の欠席の連絡を親が担任宛にメールで伝える、授業の内容についての質問を、先生にメールで送る、クラブやサークルの交流にインターネット上のコミュニティを主に用いる、など)。

インターネットはコミュニケーションばかりではなく、情報検索や備忘録的な役割においても、いまや私たちの生活になくてはならないものとなりつつある。しかし、特に社会的なコミュニケーションスキルを獲得していく青少年期においては、その使用が及ぼす影響について、社会全体の問題として見直していくことも必要なのではないだろうか。

【結論】

本研究においては、現代の青少年におけるインターネットの使用とそれが心理的発達に及ぼす影響について考えることを目的とし、特に青少年期に高まる解離心性との関連についての調査を行った。結果として、インターネットへの依存傾向と解離心性の高まりについての相関が見られ、インターネットの使用が解離心性を引き起こす、また同時に、解離心性の高まりがインターネットへの依存に結びついていることが検証された。

【謝辞】

本調査にご協力いただきました中学生、高校生、大学生、専門学校生の皆様、および調査の施行に理解を示してくださった教員の皆様に感謝申し上げます。

【引用文献】

Berstein,E.M.,& Putnam,F.W. (1986). Development,Reliability,&Validity of a Dissociation Scale. *Journal of Nervous and mental Disease*, 174, 727-735

Janet,P. (1910). Les nerbosas Elammarion. 高橋徹訳 (1974) 神経症 医学書院

Joinson,A.N. (2001). Explanations for the perpetration of the reactions to deception in a virtual community.

香山リカ (1999). インターネット・マザー マガジンハウス

小林由美子 (2000). インターネットと社会的不適応 坂元章(編) インターネットの心理学 学文社、122-134

Kraut,R., Patterson,M., Lundmark,V., Mukopadhyay,T.,& Scherlis,W. (1998). Internet paradox: A Social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *Amerikan Psychologist*,53(9), 1017-1031

中西摩衣(2004). インターネットは人を変化させるか？-CMCの使用と“空虚さ”の関連についての一考察— 駒澤大学臨床心理学研究(4)

小此木啓吾(2000).「ケータイ・ネット人間」の精神分析—少年も大人も引きこもりの時代— 飛鳥新社

Putnam,F.W. 中井久夫訳 (2001) 解離—若年期における病理と治療— みすず書房

Ross,C.A., Joshi,S.,& Curry Raymond (1990). Dissociative Experiences in General

Population. *The American Journal of Psychology*, 147, 11-18

田辺肇・小川俊樹 (1992). 質問紙による解離性体験の測定—大学生を対象としたDES (dissociative experience scale) の検討— 筑波大学心理学研究、14、171-178

Turkle, S 日暮雅道訳 (1995) 接続された心—インターネット時代のアイデンティティ 北大路書房

Umesue, M, Matsui, T., Iwata, N. et al (1996). Dissociative Disorder in Japan. *Dissociation*, 9, 182-189

Young, K. (1998). Caught in the Net : how to recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for Recovery. John Wiley & Sons. 小田嶋由美子訳(1998) インターネット中毒 毎日新聞社